

借



家庭保健自助系列

(日)山泽靖宏 著 沈宝红 译

福建科学技术出版社

# 疾病预警信号

# 119



R6

92



家庭保健自助系列

# 疾病预警信号

(日)山泽埜宏 著 沈宝红 译  
福建科学技术出版社

119

著作权合同登记号：13-2002-33

原书名：見逃すな！病気のサイン119

© 1997 by YAMASAWA Ikuhiro

All rights reserved.

First published in Japan in 1997 by SHOGAKUKAN INC.

CHINESE translation rights arranged with SHOGAKUKAN INC.

through SHANGHAI VIZ COMMUNICATION INC.

CHINESE publishing rights in China (excluding HongKong, Macao And Taiwan)

by FUJIAN SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

本作品由福建科学技术出版社通过上海碧日咨询事业有限公司和日本株式会社小学馆签订翻译出版合约出版发行。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

疾病预警信号 119/ (日) 山泽埤宏主编; 沈宝红译.

福州: 福建科学技术出版社, 2005. 3

(家庭保健自助系列)

ISBN 7-5335-2503-5

I. 疾… II. ①山…②沈… III. 常见病—防治  
IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 134008 号

书 名	疾病预警信号 119 家庭保健自助系列
作 者	(日) 山泽埤宏
译 者	沈宝红
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
经 销	各地新华书店
排 版	福建新华印刷厂
印 刷	福建新华印刷厂
开 本	889 毫米×1194 毫米 1/32
印 张	10
字 数	234 千字
版 次	2005 年 3 月第 1 版
印 次	2005 年 3 月第 1 次印刷
印 数	1—5000
书 号	ISBN 7-5335-2503-5/R·546
定 价	23.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

# 前 言

## 人体——大自然的神秘杰作

我长期以来一直从事人体心血管疾病的临床与研究。随着学习与研究的深入，我越来越惊叹于人体构造、功能的无比细致与精巧，感到大自然的伟大，这种伟大是我们难以想像的。在人体的构造上，大自然没有丝毫的浪费，一切都是那么的精确且恰到好处。

一旦人体内发生异常，就会鸣响警报，这一警报就是我们所说的“症状”。身体开始摆开迎击“敌人”的阵势，从各个方面对异常状况进行抵御，尽量维持正常的功能。这种防御机制的作用实在是令人难以想像。

之所以编辑本书，是希望读者能够尽早发现身体所发出的警报，对疾病早期发现、早期治疗。

青壮年是家庭和社稷的支柱，因此，本书以青壮年为主要对象，阐述了119种疾病的病因、临床表现及预后情况等。

如果您看了本书，觉得自己身体的某些表现与本书所描述的症状类似，希望您能够尽早接受诊治，这也是我们编写本书的初衷。

本书由富有临床经验的各科医生执笔，其阐述深入浅出，希望它能够陪伴在您的身边，时时为您提供有益的帮助。

东京医科大学教授、综合保健专家  
山泽靖宏

# 目 录

## 第 1 章

### 恶性肿瘤

- |     |                            |    |
|-----|----------------------------|----|
| 001 | 清晨刚刚起床时持续头痛 ● 颅内肿瘤         | 12 |
| 002 | 舌表面有白斑 ● 舌癌                | 14 |
| 003 | 连续3周声音嘶哑 ● 喉癌              | 16 |
| 004 | 干咳持续1个月以上 ● 肺癌             | 18 |
| 005 | 吞咽时有哽噎感 ● 食管癌              | 22 |
| 006 | 持续的胃部不适、恶心、反胃 ● 胃癌         | 24 |
| 007 | 突然变得常常便秘 ● 大肠癌             | 28 |
| 008 | 经常感觉腹胀 ● 肝癌                | 32 |
| 009 | 黄疸、发烧、右上腹部疼痛 ● 胆囊癌         | 36 |
| 010 | 腹痛、背痛、腰痛 ● 胰腺癌             | 38 |
| 011 | 突然出现血尿，但并无疼痛 ● 膀胱癌         | 40 |
| 012 | 排尿困难、有排尿不尽感 ● 前列腺癌         | 42 |
| 013 | 常规体检时，发现镜下血尿 ● 肾癌          | 46 |
| 014 | 洗澡时发现睾丸肿大 ● 男性生殖器癌         | 48 |
| 015 | 发现乳房肿块 ● 乳腺癌               | 50 |
| 016 | 性生活之后，阴茎上沾血 ● 子宫恶性肿瘤       | 54 |
| 017 | 下腹部肿块 ● 卵巢癌                | 56 |
| 018 | 痣突然变黑，形状变得不规则 ● 皮肤癌(恶性黑素瘤) | 58 |
| 019 | 感冒症状伴随有38℃以上的高烧 ● 急性白血病    | 60 |
| 020 | 腋下的淋巴结肿大 ● 淋巴瘤             | 62 |

## 第2章

### 脑部疾病

- 021 一侧的手脚麻痹动弹不得 • 脑出血 ..... 66
- 022 没喝醉酒，却语意含糊 • 脑梗死 ..... 70
- 023 突然剧烈地头痛 • 蛛网膜下腔出血 ..... 74

## 第3章

### 耳、鼻疾病

- 024 耳内长期流脓 • 慢性中耳炎 ..... 78
- 025 一侧耳朵突然失去听力 • 特发性突聋 ..... 80
- 026 觉得周围的一切都在旋转 • 梅尼埃病 ..... 82
- 027 并非感冒，却总是鼻塞 • 慢性化脓性鼻窦炎 ..... 84
- 028 打喷嚏、流鼻涕、鼻塞 • 变应性鼻炎 ..... 86
- 029 常年鼻塞，头重 • 鼻中隔偏曲 ..... 90

## 第4章

### 口腔、喉疾病

- 030 吃苹果时，在苹果上留下血迹 • 牙周炎 ..... 94
- 031 打哈欠时下颌突然动不了、疼痛 • 颞下颌关节紊乱综合征 ..... 98
- 032 口腔内黏膜红肿，进食时疼痛 • 口腔黏膜病 ..... 100
- 033 声音嘶哑、需要经常清嗓子 • 声带息肉 ..... 102
- 034 睡眠时呼吸不顺畅 • 睡眠呼吸暂停综合征 ..... 104

# 第5章

## 眼部疾病

- 035 晚上觉得迎面的车灯特别刺眼 • 白内障 ..... 108
- 036 剧烈的眼痛、头痛 • 青光眼 ..... 112
- 037 看不清报纸上的小字 • 老视（老花眼） ..... 114
- 038 眼前棉絮飞舞 • 视网膜脱离 ..... 116
- 039 突然一只眼睛失明 • 视网膜中央动脉阻塞 ..... 118
- 040 眼底检查发现患有高血压 • 高血压性视网膜病变 ..... 120
- 041 视物变形，直线看起来是弯的 • 中心性浆液性脉络膜视网  
膜病变 ..... 122
- 042 不知不觉间视力严重下降 • 老年性黄斑变性 ..... 124

# 第6章

## 循环系统疾病

- 043 压榨样的胸部疼痛持续数分钟 • 心绞痛 ..... 128
- 044 剧烈的胸痛持续30分钟以上 • 心肌梗死 ..... 132
- 045 心悸、胸闷 • 心律失常 ..... 136
- 046 下肢浮肿 • 心功能不全 ..... 140
- 047 感冒之后，心悸、呼吸困难 • 心肌炎 ..... 142
- 048 爬楼梯时剧烈地气喘、心悸 • 心脏瓣膜病 ..... 144
- 049 常感觉头重 • 高血压 ..... 146
- 050 步行时脚痛 • 动脉粥样硬化 ..... 150
- 051 食物吞饮不畅 • 胸主动脉瘤 ..... 154
- 052 肚脐附近有会搏动的瘤 • 腹部大动脉瘤 ..... 156

053	背部剧烈疼痛 • 夹层动脉瘤 .....	158
-----	----------------------	-----

## 第 7 章

### 呼吸系统疾病

054	身体疲倦、傍晚出现低烧 • 肺结核 .....	162
055	最近心悸很严重 • 肺气肿 .....	166
056	突然胸痛、呼吸困难 • 自发性气胸 .....	168
057	一走到寒冷的室外就开始咳嗽 • 慢性支气管炎 .....	170
058	因哮喘发作导致呼吸困难 • 支气管哮喘 .....	172
059	发烧、咳嗽、咳痰 • 肺炎 .....	174
060	流鼻涕、鼻塞、咳嗽 • 急性上呼吸道感染 .....	176

## 第 8 章

### 消化系统疾病

061	饭后腹痛 • 消化性溃疡 .....	180
062	吞咽食物困难 • 食管静脉曲张 .....	184
063	常常感觉上腹部不适、消化不良 • 慢性胃炎 .....	186
064	体格瘦弱、体力差 • 胃下垂 .....	188
065	烧心、打嗝、反酸 • 胃酸过多 .....	190
066	倦怠、肚脐周围不适感、恶心、反胃 • 慢性肝炎 .....	192
067	四肢乏力 • 急性肝炎 .....	196
068	全身倦怠、上腹部不适 • 酒精性肝病 .....	198
069	稍微进食后就感觉饱胀 • 肝硬化 .....	200
070	右肋骨下突然剧烈疼痛 • 胆石病 .....	202
071	突然剧烈腹痛 • 急性胰腺炎 .....	204



- 072 反复持续的上腹部疼痛放射到背部 • 慢性胰腺炎 ..... 206
- 073 右下腹部疼痛且逐渐加重 • 阑尾炎 ..... 210
- 074 手术之后恶心、呕吐、腹痛 • 肠梗阻 ..... 212
- 075 排便时出血和疼痛 • 痔 ..... 214
- 076 每天在上班路上都有便意 • 肠易激综合征 ..... 218
- 077 在常规体检时发现肠息肉 • 直肠息肉 ..... 220

## 第9章 泌尿系统疾病

- 078 儿童脸部浮肿 • 肾病综合征 ..... 222
- 079 发高烧 • 急性肾盂肾炎 ..... 224
- 080 排尿困难 • 良性前列腺增生 ..... 226
- 081 下腹部和会阴部闷痛 • 慢性前列腺炎 ..... 230
- 082 排尿后疼痛 • 膀胱炎 ..... 232
- 083 剧烈的疼痛从腰转移到下腹部 • 尿路结石 ..... 234
- 084 打喷嚏时有尿排出 • 尿失禁 ..... 236

## 第10章 内分泌、免疫系统疾病

- 085 喉咙发干，喜大量饮水 • 糖尿病 ..... 238
- 086 健康体检时发现胆固醇值高 • 高脂血症 ..... 242
- 087 脚拇指根突然剧痛 • 痛风 ..... 244
- 088 早晨，手脚的关节僵硬 • 类风湿性关节炎 ..... 248
- 089 饭量增大，却不断消瘦 • 甲状腺功能亢进 ..... 252
- 090 常常突然脸部潮红 • 更年期综合征 ..... 254

# 第11章

## 神经系统疾病

- 091 双手震颤，无法握筷 • 帕金森病 ..... 258
- 092 视物成双 • 多发性硬化 ..... 260
- 093 刚刚吃过饭，又催着家人开饭 • 老年痴呆 ..... 262
- 094 一侧脸部突然刺痛 • 三叉神经痛 ..... 264
- 095 单侧的腿脚疼痛 • 坐骨神经痛 ..... 266
- 096 从背部到侧腹突然出现剧痛 • 肋间神经痛 ..... 268

# 第12章

## 骨疾病

- 097 长时间行走后膝关节就会肿痛 • 膝关节骨关节炎 ..... 272
- 098 肩关节疼痛、上臂无法抬举 • 肩周炎（五十肩） ..... 274
- 099 腰酸、腰痛 • 腰痛 ..... 276
- 100 腰酸背痛 • 骨质疏松 ..... 278

# 第13章

## 皮肤疾病

- 101 皮肤瘙痒 • 荨麻疹 ..... 284
- 102 体侧出现呈带状排列的水疱 • 带状疱疹 ..... 286
- 103 老年人无原因的皮肤瘙痒 • 老年性皮肤瘙痒症 ..... 287
- 104 脚趾缝奇痒 • 足癣 ..... 288

- 105 脖子皮肤粗糙，脸部变红 • 特应性皮炎 ..... 290
- 106 女性头发稀疏 • 男型脱发 ..... 292

## 第14章 精神疾病

- 107 表情冷淡、对外界漠不关心 • 精神分裂症 ..... 294
- 108 脸上总是挂着不自然的微笑 • “微笑抑郁症” ..... 296
- 109 一旦没有喝酒就烦躁不安 • 酒依赖综合征 ..... 298
- 110 心前区疼痛却检查不出异常 • 心脏神经症 ..... 300
- 111 厌烦人际关系，躲避外界交流 • “技术瘾” ..... 302
- 112 整个上午无精打采 • “筋疲力尽综合征” ..... 304
- 113 感觉困倦、却难以入睡 • 失眠 ..... 306
- 114 疲劳感导致全身倦怠 • 慢性疲劳综合征 ..... 308
- 115 头重、容易疲劳、气喘 • 男性更年期综合征 ..... 310

## 第15章 性相关疾病

- 116 没有性欲 • 阳痿 ..... 312
- 117 性生活时，无法抵达高潮 • 性欲减退 ..... 314
- 118 在性伴侣到达高潮之前射精 • 早泄 ..... 316
- 119 排尿时剧烈疼痛 • 性传播疾病 ..... 318

# 1

第

章

# 恶性肿瘤

## 颅内肿瘤

东京船员保险病院  
脑外科主任

谷川达也

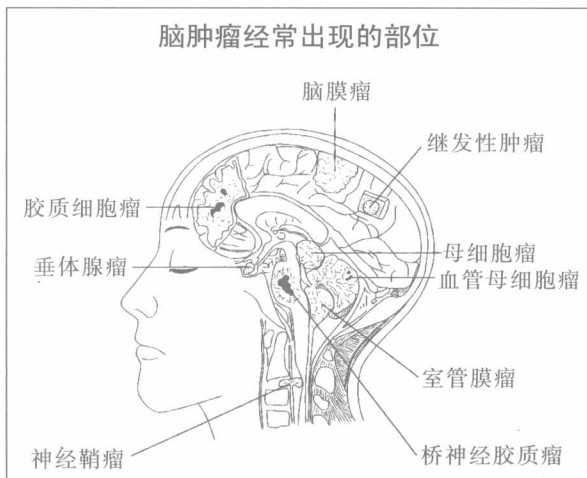
发生在颅骨内的肿瘤不管是良性还是恶性的，都属于脑肿瘤。根据种类的不同，原发性脑肿瘤的恶性度有很大的差别，但是以良性居多。临床调查显示，大脑是极易被癌细胞侵犯的脏器，在癌症患者中，有相当一部分发生继发性脑肿瘤。众所周知，大脑是控制身体一切活动的极其重要的器官，因此，对于脑肿瘤所引起的一些症状一定要加以注意。

### ●症状1：头痛、恶心、呕吐

脑位于颅腔内。颅腔内一旦发生了肿瘤，随着肿瘤的生长、增大，颅内压力就会增大。在脑肿瘤初期会出现头痛、恶心、呕吐，其特征是清晨刚刚起床时症状比较严重。儿童也易患上脑肿瘤，如果孩子早晨哭诉头痛，并伴呕吐，就应引起家长的注意了。

### ●症状2：痉挛、癫痫发作

大脑的结构是十分微妙的。发生在不同部位的脑肿瘤可以出现各自特有的定位症状和体



征。如果负责支配右手的大脑区域内出现肿瘤，右手就可能痉挛。

另外，不仅是肿瘤，脑部的其他各种疾病都有可能引起癫痫发作。若是成人突然癫痫发作，就应该高度怀疑是患了脑肿瘤。

### ●症状3：视力障碍

若肿瘤压迫右侧大脑半球的视中枢以及通往右侧视中枢的神经，左侧视野就可能受损。另外，脑垂体的肿瘤可引起视力下降以及双眼视野的颞侧偏盲。

## 【脑肿瘤的种类】

### ·良性肿瘤与恶性肿瘤

脑肿瘤大致分为两类：一类是良性肿瘤，它不会发生急剧的增殖及转移；另一类是恶性肿瘤，增殖非常迅速，且容易向大脑及其他部位转移。良性肿瘤只要完全切除就可以痊愈，而恶性肿瘤不仅增殖很迅速，而且难以根治，即便切除后也可能再发。

现在，除了良性、恶性肿瘤之外，有时还细分有临界恶性肿瘤。

脑肿瘤，不管是良性肿瘤还是恶性肿瘤，其发病原因目前还不完全清楚，因此，也没有有效的预防措施。

### ·原发性肿瘤与继发性肿瘤

发生在颅内组织的脑肿瘤叫做原发性脑肿瘤；其他部位的癌细胞转移或者侵入颅内所致的肿瘤为继发性脑肿瘤。

原发性脑肿瘤按照发生的部位分为20多种，其中有来源于神经上皮细胞的神经胶质瘤、发生在脑膜的脑膜瘤、发生在垂体的垂体腺瘤、出现在神经的神经鞘瘤、发生在血管的血管瘤等。

脑肿瘤多发于儿童。儿童发生脑肿瘤的部位、种类与成人有所区别。



您的舌头有溃疡或白斑吗？您对龋齿是否放任不管呢？口腔恶性肿瘤中以舌癌居多。舌癌往往是由舌部长期受到物理性刺激所致。若在平常养成注意观察舌部的习惯，就能够及时发现异常。舌癌能在病变早期就被发现是它的特征。

### ■ 危险因素1：对龋齿和溃疡放任不管、不注意口腔卫生

尖锐的牙齿、金牙等长期刺激舌部，会引起溃疡和硬结，若放任不管，有可能发展成舌癌。所以，应该对可能导致舌癌的牙病及时治疗。您要注意的是，舌的异常有时是在口腔科被发现的，但进一步的检查和治疗就应在耳鼻喉科进行。

### ■ 危险因素2：饮酒、抽烟、慢性刺激

烟、酒刺激容易致癌，特别是二者兼有时，致癌的可能性就大大增加。一天抽烟60支以上，且每天大量饮酒的人，患舌癌的机会是烟酒不沾者的15倍以上。另外，喜用刺激性强的调味品的地区，舌癌的发生率也比较高。因此，对过于辛辣食品的爱好的应适可而止。

### ● 症状：舌头硬结、白斑

只须每周在刷牙时检查一次舌头，就可以及时发现舌癌。舌癌较少发生在舌尖和舌背，多发生在舌与牙齿有接触的部位和舌根。检查时，对着镜子伸长舌头，从各个方向仔细观察，也可用手指触摸，检查是否有硬结。只要坚持检查，舌癌就能被早期发现。

## 【口腔癌与唾液腺癌】

口腔癌是口腔里唇癌、舌癌、口底癌、颊癌、牙龈癌、腭癌等的总称。其中最常见的是舌癌，约占60%\*（译者注：舌癌在中国占口腔癌的32.3%~50.6%）。

### •舌癌

易发生舌癌的部位在舌缘到口底（舌和牙龈之间）的区域，极少发生在舌背。患者多为中老年人，但也有20来岁的年轻人。

### •牙龈癌

出现在牙龈的癌是牙龈癌。初期的症状与口腔炎相似，也不怎么疼痛，患者往往因此而延误了诊疗。

### •唇癌

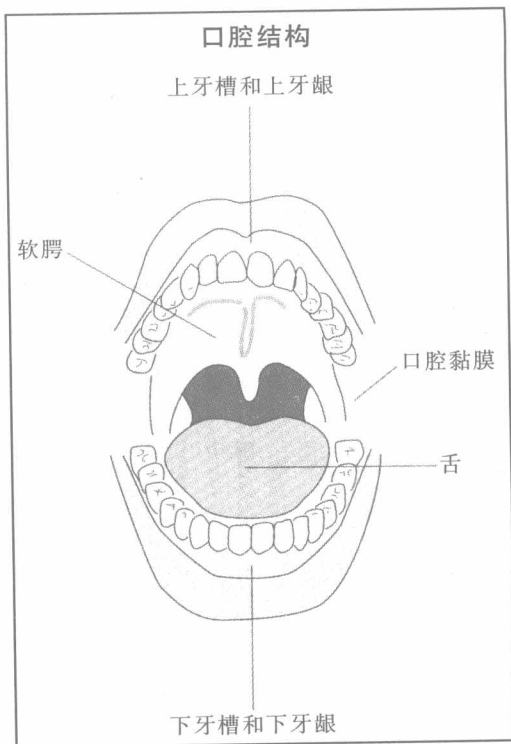
发生在唇部的癌。多发于下唇，患者多是50~70岁的男性。特征是唇表面变白，出现难以治愈的溃疡和硬结。

### •唾液腺癌

唾液腺癌多发于腮腺和下颌下腺。往往可在患者的下颌到耳朵附近触摸到硬结。如果原先就有的硬结突然增大、变硬，且不伴随疼痛，就应该怀疑是唾液腺癌。

一旦怀疑患口腔癌或唾液腺癌，就要立即前往耳鼻咽喉科和口腔科就诊。

\*本书中所有统计数据如未特别说明，则均为日本统计结果，仅供参考。





## ● 喉癌

关东中央医院耳鼻喉科、神经耳科主任

梅田悦生

喉癌的早期症状是声音嘶哑，因此比较容易早期发现。喉癌如果在早期被发现可以不手术，通过放疗而痊愈。性格豪放且好辩论者、居住在大城市者以及有吸烟嗜好的人都属于喉癌高发人群。若声音持续嘶哑，应及时前往耳鼻喉科就诊。

## ■ 危险因素1：男性

男性的喉癌发病率明显高于女性，患者中男女之比为10:1 [译者注：中国喉癌患者男女之比为(8.4~30):1]。一般认为，致病的原因与雄性激素有关。研究表明，男性咽喉细胞和喉癌细胞中，存在许多雄性激素的受体。

## ■ 危险因素2：吸烟、大气污染

喉咙是外部空气进入体内的入口，因此是最容易受到吸烟和大气污染影响的部位。男性的喉癌发病率高与男性的吸烟率比较高有关系。据报道，香烟中所含的致癌物质焦油有2/3附着在声带和假声带上。

最近，年轻女性的吸烟率有上升的趋势，因此专家们担心将来女性喉癌发病率会增加。从长远来看，居住在空气清新的地方，对于预防喉癌是大有裨益的。

## ● 症状1：声音持续嘶哑

声嘶超过3周应提高警惕，马上到医院做检查。若是感冒或用嗓过度引起的声嘶一般最多持续一周后就会自然痊愈。因此，如果声嘶超过3周以上，就应怀疑声带发生异常。

声嘶是喉癌的早期症状，因此因声嘶而被发现的喉癌大多还处在早期。